

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Diplomski studij psihologije

Monika Grbavica

**Odnos strategija regulacije emocija i različitih indikatora  
subjektivne dobrobiti**

Diplomski rad

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Sumentor: dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2016.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Studij: Diplomski studij psihologije

Monika Grbavica

**Odnos strategija regulacije emocija i različitih indikatora  
subjektivne dobrobiti**

Diplomski rad

Društvene znanosti, Psihologija, Opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Sumentor: dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2016.

## Sadržaj

Uvod .....	1
Komponente subjektivne dobrobiti .....	2
Pristupi određivanja i mjerenja subjektivne dobrobiti .....	3
Povezanost emocija i subjektivne dobrobiti .....	4
Regulacija emocija .....	5
Povezanost regulacije emocija i subjektivne dobrobiti .....	9
Cilj .....	10
Problemi .....	10
Hipoteze .....	10
Metoda .....	11
Sudionici .....	11
Instrumenti .....	11
Postupak .....	12
Rezultati .....	12
Rasprava .....	18
Povezanost učestalosti korištenja različitih kognitivnih strategija regulacije emocija s mjerama subjektivne dobrobiti .....	20
Doprinos pojedinih kognitivnih strategija regulacije emocija u objašnjavanju varijance samoprocjena zadovoljstva životom .....	25
Nedostaci istraživanja i smjernice za buduća istraživanja .....	27
Zaključak .....	29
Literatura .....	30

## **Odnos strategija regulacije emocija i različitih indikatora subjektivne dobrobiti**

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati odnos kognitivnih strategija regulacije emocija i različitih indikatora subjektivne dobrobiti. Istraživanjem se željelo provjeriti postoji li povezanost između učestalosti korištenja različitih strategija regulacije emocija s pojedinim mjerama subjektivne dobrobiti. Također, željelo se ispitati doprinos pojedinih kognitivnih strategija regulacije emocija u objašnjavanju ukupne varijance samoprocjena zadovoljstva životom. Rezultati su pokazali da su kognitivne strategije regulacije emocija podjednako povezane i s afektivnom i s kognitivnom komponentom subjektivne dobrobiti. Osim toga, različite strategije u različitoj su korelaciji s različitim domenama zadovoljstva životom. Naposljetku, rezultati hijerarhijske regresijske analize pokazali su da, iako postoji korelacija strategija i osobnog zadovoljstva životom, kada se kontroliraju učinci trenutnog afektivnog stanja, samo dvije kognitivne strategije regulacije emocija statistički su značajni prediktori osobnog zadovoljstva životom.

*Ključne riječi:* regulacija emocija, kognitivne strategije regulacije emocija, subjektivna dobrobit, zadovoljstvo životom, pozitivni i negativni afekt

## **The relationship between emotion regulation strategies and different indicators of subjective well-being**

The aim of this research was to test the relationship between cognitive emotion regulation strategies and some indicators of subjective well-being. The results show that the use of cognitive emotional regulation strategies correlates with both personal life satisfaction and current affective state. Furthermore, each cognitive emotion regulation strategy correlated in a different pattern with satisfaction in different life domains that were tested. Lastly, the results of the hierarchical regression analysis showed that, despite a significant correlation between cognitive emotion regulation strategies and personal life satisfaction, when the effect of current affect state is controlled, most of the cognitive emotion regulation strategies are not a significant predictor of personal life satisfaction.

*Key words:* emotion regulation, cognitive emotion regulation strategies, subjective well-being, life satisfaction, positive and negative affect

## Uvod

Pitanje sreće je nešto za što su se ljudi zanimali u gotovo svim razdobljima ljudske povijesti. Mnogi su filozofi i znanstvenici pokušavali definirati što je sreća i na koji način čovjek može dostići stanje sreće. U današnje vrijeme pitanje sreće predmet je zanimanja i istraživanja mnogih ekonomista, sociologa, psihologa i znanstvenika drugih struka. Također, postavljalo se i pitanje o važnosti sreće u životu čovjeka te koje su dobrobiti i koristi sreće. Različiti filozofi, znanstvenici i drugi koji su se bavili ovom temom u različitim razdobljima povijesti ovim pitanjima pristupali su na različite načine. Ponekad se sreća poistovjećivala s vrlinom ili ugodom, ponekad se smatrala važnom i korisnom za svakodnevni život, a ponekad potpuno beskorisnom i ometajućom u postizanju važnih životnih ciljeva i vrijednosti (Kesebir i Diener, 2009).

Budući da pojam sreće može predstavljati različite stvari za različite ljude, sreću je teško definirati na način s kojim bi se svi pristupi složili. Za znanstvena istraživanja, međutim, važno je da se koncept interesa jasno i jednoznačno definira te da se s tim određenjem većina autora može usuglasiti. Zbog toga je u psihologiji prihvaćen koncept subjektivne dobrobiti (Diener, 1984). Subjektivna dobrobit može se definirati kao evaluacija života u cjelini, ali i trenutne situacije u kojoj se pojedinac nalazi (Tadić, 2008). Istraživanja subjektivne dobrobiti usmjerena su na proučavanje načina na koji ljudi procjenjuju svoj svakodnevni život te načina na koji doživljavaju pozitivna i negativna iskustva (Diener, 2009).

Ovo područje istraživanja relativno je novo, a razlikuje se od ostalih pristupa jer naglašava važnost pozitivnih iskustava za dobrobit pojedinca. Naime, smatra se da je za psihičko i fizičko zdravlje pojedinca važna ne samo odsutnost negativnog, kako se često smatralo, već i nužnost pozitivnih iskustava. Ljudi se aktivno kreću prema ostvarivanju pozitivnih iskustava i stanja i nisu usredotočeni samo na izbjegavanje negativnog. Ovim pristupom, koncepcija mentalnog zdravlja proširila se s usmjerenosti na psihopatološke simptome na proučavanje sreće i zadovoljstva (Fredrickson, 2005; Diener, Oishi i Lucas, 2003). Sreća je univerzalan motiv ljudskog ponašanja, a „biti sretan“ jedan od važnih životnih ciljeva velikog broja ljudi (Diener, Sapyta, i Suh, 1998) kojeg oni često vrednuju više od dobrog zdravlja, prihoda ili pronalaženja ljubavi i smisla u životu (Diener i Oishi, 2004; prema Sirgy, 2012).

## **Komponente subjektivne dobrobiti**

Kada ih se pita što misle pod pojmom „sreća“, ljudi obično daju dvije vrste odgovora – sreća kao stanje radosti ili sreća kao stanje zadovoljstva. Drugim riječima, ljudi sreću promatraju kao emociju ili kao kogniciju (Argyle i Martin, 1991). Istraživanja subjektivne dobrobiti pokazala su da „sreća“ zapravo uključuje oba aspekta. Naime, pokazalo se da subjektivnu dobrobit čine dvije djelomično nezavisne komponente: kognitivne procjene i afektivne reakcije. Kognitivna procjena odnosi se na prosudbu svakodnevnih životnih događaja i okolnosti u cjelini i rezultira onim što se često naziva zadovoljstvo životom. Kognitivne procjene mogu se odnositi na život u cjelini ili na pojedina područja života, npr. posao, zdravlje, brak, prijateljski odnosi i sl. (Larsen i Eid, 2008).

Afektivna komponenta subjektivne dobrobiti često se naziva i emocionalnom dobrobiti (Diener, 2009), a čine ju pozitivni i negativni afekti koje pojedinac svakodnevno doživljava. Subjektivna dobrobit u visokoj je pozitivnoj korelaciji s pozitivnim afektom, a za doživljavanje osjećaja dobrobiti važna je relativna prevlast pozitivnih u odnosu na negativne afekte (Larsen i Eid, 2008). Općenito se pokazalo da je za visoku razinu subjektivne dobrobiti važna frekvencija, a ne intenzitet pozitivnog afekta (Diener, Sandvik, i Pavot, 1991), te da intenzitet bilo pozitivnog bilo negativnog afekta ima minimalan utjecaj na globalnu subjektivnu dobrobit (Larsen i Diener, 1987; prema Larsen i Eid, 2008). No, iako je frekvencija pozitivnih afekata prediktor subjektivne dobrobiti, važno je naglasiti da je potpuna odsutnost negativnog afekta neadaptivna jer onemogućuje izbjegavanje potencijalnih opasnosti (Tadić, 2008).

Dvije su afektivne komponente nezavisne (Argyle i Martin, 1991). Iako doživljavanje jednog tipa afekta u jednom trenutku može potisnuti doživljaj drugog tipa afekta – što češće osoba doživljava jedan tip afekta to će rjeđe doživljavati drugi (Diener, 2009), u jednom trenutku osoba može doživljavati i ugodan i neugodan afekt u isto vrijeme, nezavisno jedan o drugom. Na to u kojoj mjeri će osoba biti u mogućnosti procesirati i pozitivne i negativne aspekte neke situacije utječe složenost informacija iz okoline s kojima se susreće. U stresnim situacijama, na primjer, sposobnost procesiranja različitih informacija slabi, te su ljudi skloni usmjeravati se samo na jednu vrstu informacija. U takvim situacijama, jedna vrsta afekta najčešće potiskuje drugi, odnosno, doživljaj negativnog afekta povećava se, dok doživljaj ugodnog afekta slabi (Reich, Zautra i Davis, 1997; prema Križanić, Kardum, Knezović, 2014).

## **Pristupi određivanja i mjerenja subjektivne dobrobiti**

S obzirom na način na koji se subjektivna dobrobit konceptualizira, razlikuje se i način njenog mjerenja. Neki pristupi više naglašavaju važnost kognitivnih procjena zadovoljstva životom u cjelini, dok se drugi usmjeravaju na procjenu zadovoljstva u pojedinim područjima. Neki smatraju da su za subjektivnu dobrobit najvažnije emocije koje pojedinac doživljava u određenom trenutku, a drugi da su za sreću važni objektivne okolnosti u kojima pojedinac živi (Kim-Prieto i sur., 2005).

Općenito govoreći, pristupe mjerenja subjektivne dobrobiti može se podijeliti na objektivne i subjektivne s obzirom na to koje čimbenike smatraju najvažnijim za subjektivnu dobrobit (Tadić, 2008). Objektivni pristupi usmjereni su na proučavanje vanjskih, objektivnih čimbenika koji život čine dobrim – okolinskih uvjeta (BDP, sustav socijalne zaštite i sl.) ili demografskih značajki (dob, spol, bračni status). Iako čimbenici poput ovih mogu utjecati na dobrobit, sami po sebi nisu dovoljni kako bi se moglo zaključiti o subjektivnoj dobrobiti pojedinca (Tadić, 2008). Naime, osnovna karakteristika subjektivne dobrobiti jest upravo subjektivnost – pojedinac je jedini koji može sam za sebe procijeniti je li sretan i zadovoljan svojim životom ili nije (Kasebir i Diener, 2009), a te procjene donosi po svojim vlastitim vrijednostima i kriterijima (Diener i sur., 1999; Pavot i Diener, 1993). Zbog toga se u ispitivanjima subjektivne dobrobiti najčešće poseže za mjerama, obično upitnicima ili intervjuima (Veenhoven, 1991), koji u obzir uzimaju subjektivne indikatore dobrobiti (Tadić, 2008). Subjektivne mjere oslanjaju se na samoiskaze ispitanika o tome koliko su zadovoljni pojedinim područjima svog života i životom u cjelini, te o frekvenciji, intenzitetu i trajanju emocionalnih doživljaja (Diener, 2009).

Subjektivnim mjerama mogu se procjenjivati veliki, globalni segmenti života, poput posla, socijalnih odnosa, prihoda ili braka. S druge strane, procjena subjektivne dobrobiti može se donositi na temelju prisjećanja emocija koje je pojedinac doživio tijekom specifičnih događaja u životu. Tom načinu mjerenja najčešće pristupaju autori koji smatraju da je za subjektivnu dobrobit najvažnije pamćenje emocionalnih doživljaja povezanih s određenim iskustvima (Bradburn, 1969). Neke mjere subjektivne dobrobiti oslanjaju se na ispitivanje trenutnih raspoloženja koje pojedinac doživljava u određenom trenutku te spontanih emocionalnih reakcija. U sklopu ovog pristupa podrazumijeva se da subjektivnu dobrobit čini skup emocionalnih reakcija tijekom vremena koje je važno ispitivati u trenutku kada se one i doživljavaju (Kahneman, 1999; prema Kim-Prieto i sur., 2005).

Subjektivna dobrobit može se promatrati iz različitih perspektiva, a mjere koje će se koristiti za njenu procjenu varirat će s obzirom na perspektivu koja se zauzima. Iz tog su razloga istraživanja subjektivne dobrobiti vrlo različita, provode se na različitim manjim ili većim uzorcima, na sudionicima različite dobi, različitog su trajanja itd. (Kim-Prieto i sur., 2005). Budući da je subjektivna dobrobit kompleksan konstrukt, kako bi se adekvatno procijenila, u obzir se moraju uzeti rezultati različitih mjera (Larsen i Eid, 2008).

### **Povezanost emocija i subjektivne dobrobiti**

Istraživanja su pokazala da neki ljudi imaju veću razinu subjektivne dobrobiti od drugih, a osobe koje su sretnije u jednom trenutku često su sretnije i kasnije u životu (Headey i Wearing, 1991). Pokazalo se, također, i to da sretni i nesretni ljudi uglavnom doživljavaju podjednaku količinu pozitivnih i negativnih iskustava. Međutim, njihove različite reakcije na te događaje rezultiraju razlikama u njihovoj subjektivnoj dobrobiti. Sretni ljudi češće razmatraju pozitivne aspekte događaja, koriste humor, naglašavaju prilike za napredak, rjeđe ruminiraju o svojim neuspješnim postupcima, radije se uključuju u nove zadatke (Abbe i sur, 2003), imaju pozitivniju sliku o sebi, veći stupanj osobne kontrole i sl. (Lang i Heckhausen, 2001; prema Tadić, 2008).

Istraživanja pokazuju da negativni događaji imaju puno intenzivniji utjecaj na svakodnevni život pojedinca od pozitivnih događaja – ljudi na njih intenzivnije reagiraju, teže se na njih prilagođavaju (Luhmann, Hawkley i Cacioppo, 2014) te je općenito potrebno puno više pozitivnih događaja kako bi se nadoknadio utjecaj negativnih (Rozin i Royzman, 2001; Larsen, 2009; Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, i Vohs, 2001). Ipak, sretni ljudi intenzivnije reagiraju na pozitivne događaje, a manje intenzivno na negativne događaje od nesretnih ljudi (Headey i Wearing, 1998; prema Tadić, 2008). Osim toga, kronično sretni pojedinci sretniji su kada im se dogodi nešto pozitivno od kronično nesretnih ljudi te su skloniji o negativnim događajima govoriti u pozitivnijem svjetlu (Tadić, 2008).

Iako je naglašen utjecaj neugodnih emocija zapravo adaptivan jer omogućuje pojedincu pravovremeno reagiranje na moguće prijetnje iz okoline (Kesebir i Diener, 2009), istraživanja su pokazala da ugodne emocije i raspoloženja također imaju niz poželjnih i adaptivnih utjecaja na život i ponašanje pojedinca (Fredrickson i Losada, 2005). Učestalo doživljavanje ugodnih afekata povezano je s boljim fizičkim i psihičkim zdravljem te dugovječnošću (Diener i Chan, 2011). Ugodni afekti katalizator su uspjeha jer omogućuju i potiču pojedinca na ostvarivanje ciljeva, rješavanje problema i kreativno i fleksibilno mišljenje (Diener i Seligman, 2004). Također, ugodni afekti pospješuju socijalne odnose te



prosocijalno i etično ponašanje (Kesebir i Diener, 2009; James i Chymis, 2004), omogućavanju pojedincu rast, razvoj i usvajanje novih vještina i iskustava te su zbog toga adaptivni u jednakoj mjeri kao i neugodni afekti (Fredrickson i Losada, 2005). Takav utjecaj ugodnih emocija dovodi do toga da su sretni ljudi uspješniji u mnogim životnim područjima (Lyubomirsky, King i Diener, 2005).

Ugodne emocije čine da ljudi misle, osjećaju se i ponašaju na način da se upuštaju u aktivnosti koje omogućuju postizanje ciljeva (Lyubomirski, King i Diener, 2005). Tako, primjerice, ugodno raspoloženje dovodi do toga da ljudi uvjete i događaje u kojima se nalaze interpretiraju kao poželjnije. Češće se upuštaju u aktivnosti koje poboljšavaju njihove sposobnosti i vještine i na taj način se pripremaju za uspješnije suočavanje s budućim izazovima (Fredrickson, 2001). Visoka razina ugodnog afekta povezana je s optimizmom, samo-efikasnošću, samopouzdanjem (Lyubomirski, King i Diener, 2005), uspješnijom samo-regulacijom (Tice, Baumeister, Shmueli i Muraven, 2005) i drugim karakteristikama koje pojedincu mogu pomoći u ostvarivanju vlastitih ciljeva te poboljšavanju vlastite dobrobiti.

Naposljetku, kada kod ljudi prevladavaju ugodne emocije, oni obično biraju situacije u svakodnevnom životu koje ih čine sretnijima (Csikszentmihalyi i Mei-Ha Wong, 1991). Ovakav način ponašanja obično rezultira većom subjektivnom dobrobiti. To i ne čudi s obzirom da je subjektivna dobrobit povezana s većom frekvencijom ugodnog u odnosu na neugodan afekt (Lyubomirski, King i Diener, 2005).

### **Regulacija emocija**

Emocije su reakcije pojedinca na događaje iz njegove okoline (Vingerhoets, Nykliček, i Denollet, 2008), a mogu se definirati kao spontane, neposredne i osobne evaluacije neke situacije (Lersch, 1952, prema Brandstätter, 1991). Međutim, nisu svi događaji kojima je pojedinac izložen jednako važni pa tako neće svi ni izazvati emocionalnu reakciju. Emocije su rezultat interpretacije događaja u okolini koji su u određenom trenutku pojedincu bitni (John i Gross, 2004; prema Vingerhoets, Nykliček, i Denollet, 2008).

Emocionalna reakcija očituje se na subjektivnoj, biološkoj, funkcionalnoj i komunikacijskoj razini (Izard, 1993; prema Reeve, 2010). Emocije uključuju subjektivni doživljaj (npr. ljutnja, sreća, žalost), biološke promjene u fiziološkom sustavu pojedinca (npr. ubrzani rad srca) te bihevioralne reakcije koje mogu biti usmjerene postizanju nekog cilja ili komunikaciji informacija na socijalnoj razini (Reeve, 2010). Drugim riječima, emocije se

manifestiraju u specifičnim kognitivnim, fiziološkim i bihevioralnim odgovorima na situaciju u kojoj se pojedinac nalazi (Vingerhoets, Nykliček, i Denollet, 2008).

Emocije mogu utjecati i mijenjati situacije u kojima se čovjek nalazi i regulirati reakcije čovjeka na događaje iz okoline. Međutim, čovjek sam može utjecati na svoje emocije, mijenjati ih i prilagođavati situaciji u kojoj se nalazi ili svojim ciljevima i motivima. Upravljanje vlastitim afektima naziva se regulacija emocija (Gross, 2014). Pokazalo se da ljudi imaju značajnu mogućnost kontrole nad svojim emocijama te da pritom upotrebljavaju različite strategije koje su najčešće usmjerene na modifikaciju kognicija ili ponašanja. Reguliranjem emocija, pojedinac može utjecati na to koje emocije doživljava, kada ih doživljava i na koji način (Gross i John, 2003).

Regulacija se može odnositi na vanjske ili unutarnje aspekte emocionalnog odgovora te može biti eksplicitna, odnosno svjesna, ili implicitna, odnosno, nesvjesna (Gross, 1998). Regulacija emocija nužna je za adaptivno funkcioniranje, a disfunkcije u regulaciji emocija mogu imati negativne posljedice na psihičko zdravlje pojedinca (Gross i Munoz, 1995; prema Nykliček, Vingerhoets, i Zeelenberg, 2011). Zbog toga mnogi autori smatraju da je regulacija emocija ključan čimbenik dobrobiti pojedinca (Nykliček, Vingerhoets, i Zeelenberg, 2011).

**Strategije regulacije emocija.** Strategije regulacije emocija mogu biti različite i mogu biti usmjerene na bilo koji aspekt emocija – mogu modificirati ponašanje, doživljavanje ili fiziološke reakcije. Osim toga, aktivnosti koje ljudi poduzimaju kako bi regulirali emocije mogu biti usmjerene na različite stadije nastanka emocionalnog odgovora. Drugim riječima, regulirati se mogu procesi prije nastanka emocije ili za vrijeme emocionalne reakcije (Gross i John, 2003).

Neki autori dijele strategije regulacije u pet skupina s obzirom na to na koju fazu nastanka emocionalnog odgovora se odnose. Strategije usmjerene na selekciju situacija odnose se na aktivnosti koje pojedinac poduzima kako bi se doveo u situaciju u kojoj postoji povećana vjerojatnost pojave željenih emocija ili smanjena vjerojatnost aktiviranja neželjenih emocija. S druge strane, strategije modifikacije situacije odnose se na promjenu već nastale situacije kako bi se utjecalo na emocije koje su se javile. Regulacija emocija može se odnositi i na preusmjeravanje pažnje s neželjene situacije na nešto drugo kako bi se modificirale emocije. Osim toga, postoje i kognitivne strategije regulacije emocija te strategije usmjerene na modulaciju odgovora. Kognitivne strategije uključuju promjenu načina na koji pojedinac tumači situaciju u kojoj se nalazi, dok se strategije usmjerene na modulaciju odgovora odnose

na promjenu iskustvenih, bihevioralnih i fizioloških značajki emocionalnog odgovora kada je do njega već došlo (Gross, 2014).

Kognitivna procjena, primjerice, oblik je regulacije emocija koja je usmjerena na procese prije nastanka emocije, a odnosi se na upravljanje tumačenjem nekog događaja kako bi se izazvala željena emocionalna reakcija. S druge strane, potiskivanje je strategija usmjerena na modifikaciju emocionalnog odgovora kada se on već pojavi (Gross i John, 2003; Gross, 2014).

***Kognitivne strategije regulacije emocija.*** Već je poznato da je ponašanje pojedinca usko vezano s njegovim kognicijama. Kognitivno tumačenje situacije u kojoj se pojedinac nalazi utječe na to kako će se u nekoj situaciji ponašati i koje će emocije doživjeti (Li i sur., 2015). Iz toga proizlazi i značaj kognitivnih strategija regulacije emocija u ponašanju i doživljavanju u bilo kojoj situaciji koja je emocionalno značajna. Kognitivna regulacija emocija može se definirati kao način regulacije emocija kod koje pojedinac svjesno upravlja načinom na koji se nosi s emocionalnim značajkama neke situacije (Garnefski i Kraaij, 2007). Kognitivne strategije mogu se odnositi na promjenu razmišljanja o vanjskim karakteristikama situacije (npr. tumačiti nešto kao izazov, a ne kao prijetnju) ili na vlastite unutarnje karakteristike pojedinca (npr. tumačiti doživljaj kao pozitivnu tremu, a ne kao anksioznost ili strah). Na taj način može se uvelike utjecati na procijenjenu razinu kapaciteta koju pojedinac ima kako bi se nosio sa stresnom situacijom (Gross, 2014).

Različita istraživanja koja su se bavila proučavanjem kognitivnih strategija regulacije emocija pokazala su da ljudi vrlo često u svakodnevnom životu koriste kognitivne strategije regulacije emocija (Garnefski i Kraaij, 2007). Međutim, postoje značajne individualne razlike u tome koje strategije ljudi koriste češće, u kojim situacijama i s kojim ciljem. Te su razlike, primjerice, utvrđene s obzirom na dob (Garnefski, Kraaij, i Spinhoven, 2001) i spol (Garnefski i sur., 2004). Međutim, istraživanja su pokazala i to da su neke strategije, bez obzira na dob ili spol osobe koja ju koristi, češće povezane s određenim simptomima psihičkih poremećaja i emocionalnih problema – npr. ruminacija i katastrofiziranje češći su kod osoba koje imaju neka mentalna ili fizička oboljenja (Garnefski i Kraaij, 2007). Uz samookrivljavanje, ruminacija i katastrofiziranje pokazali su se dobrim prediktorima depresivnih i anksioznih simptoma (Martin i Dahlen, 2005). Pozitivna reformulacija, s druge strane, u negativnoj je povezanosti i s depresivnim i s anksioznim simptomima te se češće javlja kod zdravih skupina sudionika (Garnefski i Kraaij, 2007; Garnefski, Koopman, Kraaij, i ten Cate, 2009). Ruminacija i katastrofiziranje prediktori su slabije prilagodbe na kroničnu

bolest kod adolescenata (Garnefski, Koopman, Kraaij, i ten Cate, 2009) te su, zajedno sa samookrivljavanjem, povezani i sa slabijom prilagodbom na bolest kod žena oboljelih od tumora (Li i sur, 2015). S druge strane, prihvaćanje, pozitivno refokusiranje i pozitivna reformulacija povezani su s uspješnijom prilagodbom na bolest (Wang i sur., 2014). Pozitivna reformulacija smanjuje neugodne, a povećava ugodne emocije (Gross i John, 2003), a također je povezano i s boljim socijalnim odnosima, boljom slikom o sebi i sl. (Gross, 2014).

***Ishodi regulacije emocija i važnost konteksta.*** Emocije su dio svakodnevnog života čovjeka i one uvelike utječu na njegovo svakodnevno funkcioniranje. No, efekti emocija na ponašanje mogu biti različiti i, iako većinom pomažu pri donošenju adaptivnih odluka, ponekad mogu imati i negativne ishode. Primjerice, nakon doživljenog neuspjeha, neadaptivno je pretjerano razmišljanje o neuspjehu, uzrocima tog neuspjeha i sl. Idealno je kada osoba može pronaći optimalan način regulacije emocija na način da zadrži njihove pozitivne karakteristike koje mogu biti od pomoći u svakodnevnom životu, a u isto vrijeme smanji njihove destruktivne utjecaje (John i Gross, 2004). Različiti oblici regulacije emocija mogu imati različite posljedice, kako neposredne tako i dugoročne (Gross, 2014).

Strategije regulacije emocija mogu biti različite i, iako se može govoriti o postojanju strategija koje su generalno adaptivnije od drugih (Tamir i Mauss, 2011), efikasnost i adekvatnost strategije uvelike ovisi o karakteristikama situacije u kojoj se primjenjuje (Sheppes, Catran, & Meiran, 2009; Garnefski i Kraaij, 2007; Garnefski, Baan, i Kraaij, 2005). Svaka strategija može pospješiti ili pogoršati nošenje s emocijama u određenoj situaciji ovisno o karakteristikama te situacije i ciljevima koje pojedinac želi postići.

Isto tako, ljudi obično nastoje regulirati emocije na način da povećaju ili produže trajanje ugodnih, a uklone ili skrate trajanje neugodnih emocija, no ni to ne mora uvijek biti tako (Gross, 2014). U nekim situacijama ljudi mogu nastojati povećati neugodne, a smanjiti ugodne emocije. Ublažavanje ugodnih doživljaja može povećati koncentraciju, analitičko mišljenje, zauzimanje empatičkog stava i sl. (Gross, 2014). Ublažavanje ugodnog iskustva može biti vođeno različitim socijalnim konvencijama, kulturom kojoj pojedinac pripada, ali i očekivanim ponašanjima u određenoj socijalnoj situaciji (Tamir, 2009; Mauss i Tamir, 2009).

Zbog svega toga, teško je govoriti o „adaptivnim“ i „neadaptivnim“ strategijama regulacije emocija jer adekvatnost svake strategije ovisi o karakteristikama situacije, emocijama koje pojedinac doživljava i ciljevima koje želi postići.

## **Povezanost regulacije emocija i subjektivne dobrobiti**

Adaptivna regulacija emocija ključan je faktor dobrobiti pojedinca, osnova je dobrog mentalnog zdravlja i uspješne prilagodbe (Tamir i Mauss, 2011). Općenito se smatra da efikasna regulacija emocija dovodi do povećane subjektivne i psihološke dobrobiti. Kao što je već spomenuto, pozitivne emocije imaju niz povoljnih učinaka na ponašanje pojedinca što utječe na njegovu subjektivnu dobrobit (npr., Fredrickson, 2005; Diener i Chan, 2011; Lyubomirsky, Kind i Diener, 2005). Za ljude koji reguliraju svoje emocije, vjerojatnije je da će nastojati promijeniti nezadovoljavajuća emocionalna iskustva i pretvoriti ih u pozitivna (Tamir i Mauss, 2011). Budući da je subjektivna dobrobit povezana s većim udjelom pozitivnih u odnosu na negativna iskustva, mogućnost regulacije emocija omogućava ljudima da doživljavaju više ugodnih emocija pa time i povećaju svoju subjektivnu dobrobit.

Međutim, važno je naglasiti da adaptivnost neke strategije regulacije emocija može ovisiti i o kontekstu u kojem se primjenjuje te ciljevima koje pojedinac ima. Ista strategija u nekoj situaciji može biti adaptivna, a u drugoj ne (Gross, 2014). Primjerice, na radnom mjestu možda nije osobito prihvatljivo intenzivno iskazivati bilo neugodne bilo ugodne emocije. S druge strane, nedostatak iskazivanja emocija u bliskim socijalnim odnosima može tim odnosima naštetiti. S obzirom na to, upotreba istih strategija za reguliranje emocija u te dvije različite situacije bila bi neprikladna. No, u isto vrijeme, svaka strategija može se koristiti kako bi poboljšala ili pogoršala nošenje s emocijama.

Podudarnost strategije regulacije emocija i situacije u kojoj se osoba nalazi izuzetno je važna jer se pokazalo da osobe koje koriste adaptivne strategije regulacije emocija u teškim životnim situacijama, npr., kada se suočavaju s teškom bolešću, pokazuju bolju prilagodbu na situaciju i višu razinu subjektivne dobrobiti (Garnefski, Koopman, Kraaij, i ten Cate, 2009).

Neka istraživanja bavila su se ispitivanjem kontekstualne specifičnosti za strategije poput potiskivanja i pozitivne reformulacije (Gross, 2014), no za većinu strategija ne postoje takva istraživanja. Nadalje, iako su se kognitivne strategije regulacije emocija često proučavale u kontekstu emocionalnih problema i psiholoških poremećaja kao i njihove povezanosti sa zadovoljstvom životom i subjektivnom dobrobiti pojedinca, manje se proučavala povezanost kognitivnih strategija regulacije emocija sa specifičnim domenama zadovoljstva životom.

Različite životne situacije pred pojedinca stavljaju različite prepreke i izazove. Zbog toga su različita ponašanja poželjna u različitim domenama života kako bi se ostvarila

uspješnost i zadovoljstvo. Upotreba istih strategija u različitim situacijama može dovesti bilo do adekvatnih bilo do neadekvatnih ponašanja i reakcija pa je zbog toga podudarnost strategije regulacije emocija i situacije u kojoj se pojedinac nalazi izuzetno bitna. Zbog toga se u ovom istraživanju želi provjeriti u kojoj mjeri je učestalost korištenja pojedinih strategija regulacije emocija povezana sa zadovoljstvom različitim područjima života. Time se želi pridonijeti razumijevanju korelata regulacije emocija, a osobito adaptivnosti pojedinih strategija za regulaciju emocionalnog doživljavanja u pojedinim situacijama.

### **Cilj**

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos kognitivnih strategija regulacije emocija i različitih indikatora subjektivne dobrobiti.

### **Problemi**

P1: Provjeriti povezanost učestalosti korištenja različitih kognitivnih strategija regulacije emocija s mjerama subjektivne dobrobiti.

P2: Provjeriti doprinos pojedinih kognitivnih strategija regulacije emocija u objašnjavanju varijance samoprocjena zadovoljstva životom.

### **Hipoteze**

H1a: Učestalost korištenja pojedinih kognitivnih strategija regulacije emocija bit će u većoj mjeri povezana s kognitivnom komponentom subjektivne dobrobiti (zadovoljstvom životom) nego s afektivnom komponentom subjektivne dobrobiti (trenutnim afektivnim stanjima).

H1b: Korištenje pojedinih kognitivnih strategija regulacije emocija imat će drukčije obrasce povezanosti sa samoprocjenama zadovoljstva različitim područjima u životu.

H2a: Nakon kontrole efekata trenutnih afektivnih stanja, strategije planiranja, prihvatanja, pozitivne reformulacije, pozitivnog refokusiranja i sagledavanja iz druge perspektive bit će značajni pozitivni prediktori općeg zadovoljstva životom.

H2b: Nakon kontrole efekata trenutnih afektivnih stanja, strategije katastrofiziranja, samookrivljavanja, ruminacije i okrivljavanja drugih bit će značajni negativni prediktori općeg zadovoljstva životom.

## Metoda

### Sudionici

U istraživanju su analizirani podatci N=363 sudionika od čega je 267 bilo sudionica ženskog, a 96 sudionika muškog spola. Sudionici su bili između 18 i 40 godina starosti, a njihova prosječna dob bila je 25.5 godina (SD=5.154).

### Instrumenti

Indikatori subjektivne dobrobiti mjereni su pomoću dva instrumenta. Prvi je *Indeks osobne kvalitete života* (International Wellbeing Group, 2013) koji zahvaća kognitivnu komponentu subjektivne dobrobiti, tj. zadovoljstvo životom općenito te zadovoljstvo različitim područjima života (životni standard, zdravlje, postignuće, odnosi s bližnjima, osjećaj sigurnosti, osjećaj pripadnosti zajednici te osjećaj sigurnosti u budućnost). Upitnik sadrži osam čestica, a odgovori se daju na skali Likertovog tipa od 11 stupnjeva pri čemu 0 označava potpuno nezadovoljstvo, a 10 potpuno zadovoljstvo određenim područjem života. Ukupni rezultat predstavlja aritmetičku sredinu sedam različitih domena. Hrvatska verzija instrumenta validirana je kroz niz istraživanja na različitim uzorcima sudionika (Vuletić, 2011).

Drugi instrument koji se koristio kao indikator subjektivne dobrobiti je *PANAS* (Watson, Clark i Tellegen, 1988). Ovaj upitnik zahvaća afektivnu komponentu subjektivne dobrobiti (ugodna i neugodna afektivna stanja). Upitnik sadržava 20 čestica, a sudionik uz svaku pojedinu česticu odgovara u kojoj mjeri se na taj način osjeća upravo sada na skali od 5 stupnjeva. Prijevod, adaptacija i validacija hrvatske verzije instrumenta provedeni su u nekoliko etapa, kroz istraživanja na različitim uzorcima sudionika (Knezović, Križanić i Šverko, u pripremi). Pouzdanost skala u različitim istraživanjima za pozitivni afekt iznosi od .86 do .90 u različitim istraživanjima, a za negativni afekt .84 do .87 (Watson, Clark, i Tellegen, 1988).

Strategije regulacije emocija mjerene su *Upitnikom kognitivnih strategija emocionalne regulacije* (Garnefski, Kraaij i Spinhoven, 2002) koji je preveden postupkom dvostruko slijepog prijevoda na hrvatski jezik, za potrebe ovog istraživanja. Upitnik sadrži 36 čestica, a obuhvaća devet strategija koje ljudi upotrebljavaju pri odgovoru na prijeteći ili stresni životni događaj: samookrivljavanje, ruminacija, okrivljavanje drugih, katastrofiziranje, sagledavanje iz druge perspektive, pozitivno refokusiranje, pozitivna reformulacija, prihvatanje i planiranje. Samookrivljavanjem pojedinac okrivljava samog sebe za situaciju u kojoj se

nalazi. Ruminacija se odnosi na razmišljanje o osjećajima te misli povezane s negativnim značajkama situacije. Okrivljavanje drugih podrazumijeva okrivljavanje drugih ljudi i vanjskih okolnosti za situaciju u kojoj se pojedinac nalazi. Katastrofiziranje je prenamaglašavanje negativnih značajki situacije. Pozitivna reformulacija odnosi se na pridavanje pozitivnog smisla situaciji koja bi potencijalno mogla biti stresna. Pozitivno refokusiranje podrazumijeva usmjeravanje na pozitivna i ugodna iskustva umjesto na negativna i neugodna. Sagledavanje iz druge perspektive je promatranje stresne situacije iz druge perspektive i njena usporedba s drugim događajima. Prihvatanje se odnosi na prihvatanje situacije takve kakva je, a planiranje na planiranje postupaka koji bi se mogli poduzeti za promjenu stresne ili neželjene situacije. Svaka kognitivna strategija regulacije emocija reprezentirana je zasebnom subskalom koja se sastojala od 4 čestice. Odgovore sudionici daju na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva. Koeficijenti pouzdanosti za subskale su visoki i iznose od .75 do .87 (Garnefski i Kraaij, 2007).

## **Postupak**

Istraživanje je provedeno on-line. Na stranicama društvenih mreža i drugim web stranicama (stranica Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku) osobe zainteresirane za sudjelovanje u istraživanju mogle su pronaći link na kojem su mogle ispuniti upitnike. Osim toga, sudionici su prikupljeni i postupkom „snježne grude“ pri čemu je link s osnovnim informacijama o istraživanju i upitnicima poslan poznanicima i kontaktima istraživačice. Sudionici su zamoljeni da link dalje proslijede svojim poznanicima i kontaktima. U uputi je navedena okvirna tema istraživanja te ciljna dob sudionika te e-mail adresa voditelja istraživanja na koju se sudionici mogu javiti ukoliko budu imali pitanja ili komentare vezane za istraživanje te ukoliko žele dobiti uvid u rezultate i zaključke istraživanja. Upitnici su bili primijenjeni sljedećim redoslijedom: *Indeks osobne kvalitete života; PANAS; Upitnik kognitivnih strategija emocionalne regulacije; Demografski podatci (dob, spol, stupanj obrazovanja, radni status, regionalno porijeklo)*. U uputi je sudionicima naglašeno da je istraživanje dobrovoljno i anonimno te da u bilo kojem trenutku mogu odustati od ispunjavanja upitnika. Naglašeno je također i to da će se podaci koristiti samo u istraživačke svrhe. Ispunjavanje upitnika trajalo je oko 15 minuta.

## **Rezultati**

**Testiranje preduvjeta za korištenje parametrijskih postupaka.** Kako bi se parametrijski postupci mogli opravdano koristiti u analizi podataka, potrebno je provjeriti zadovoljavaju li dobiveni podaci pretpostavku o normalnosti distribucije. U ovom slučaju,



podatci Indeksa kvalitete života, Upitnika kognitivnih strategija regulacije emocija te Upitnika trenutnog afektivnog stanja testirani su Kolmogorov-Smirnovljevim testom, pregledom histograma te mjerama asimetričnosti i spljoštenosti distribucija podataka. Kolmogorov-Smirnovljevim testom i pregledom histograma utvrđeno je odstupanje od normalnosti kod gotovo svih distribucija. Međutim, indeksi asimetričnosti i spljoštenosti svih distribucija nalazili su se u rasponu od  $\pm 3$  za asimetričnosti i  $\pm 8$  za spljoštenost, što se smatra prihvatljivim (Kline, 2011). Zbog toga su u obradi korišteni parametrijski postupci.

**Kognitivne strategije emocionalne regulacije.** U Tablici 2 prikazane su aritmetičke sredine, standardne devijacije, koeficijent pouzdanosti te minimumi i maksimumi rezultata Upitnika kognitivnih strategija regulacije emocija. Aritmetičke sredine rezultata pokazuju da se u prosjeku najrjeđe koriste strategije okrivljavanja drugih i katastrofiziranja, dok se planiranje koristi najčešće. Često se koriste i strategije pozitivne reformulacije i sagledavanja iz druge perspektive.

*Tablica 1.* Aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimumi i maksimumi rezultata te koeficijenti pouzdanosti skala Upitnika kognitivnih strategija regulacije emocija.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Teorijski Min – Max	Izmjereni Min – Max	$\alpha$
Samookrivljavanje	13.02	2.826	4 - 20	5 - 20	.767
Ruminacija	13.98	3.076	4 - 20	5 - 20	.746
Okrivljavanje drugih	9.28	2.884	4 - 20	4 - 20	.810
Katastrofiziranje	9.58	3.269	4 - 20	4 - 20	.778
Sagledavanje iz druge perspektive	14.52	3.372	4 - 20	4 - 20	.841
Pozitivno refokusiranje	11.90	3.588	4 - 20	4 - 20	.883
Pozitivna reformulacija	14.47	3.165	4 - 20	4 - 20	.801
Prihvatanje	13.96	2.502	4 - 20	4 - 20	.613
Planiranje	15.68	2.837	4 - 20	4 - 20	.820

**Indeks osobne kvalitete života.** U Tablici 2 nalaze se aritmetičke sredine, standardne devijacije te minimumi i maksimumi rezultata na Indeksu osobne kvalitete života. Aritmetičke sredine na pojedinim skalama pokazuju da su ljudi u prosjeku relativno visoko zadovoljni svojim životom. Kao takvi rezultati su u skladu s dosadašnjim istraživanjima.

Sudionici su u prosjeku najzadovoljniji zdravljem, a najmanje zadovoljni osjećajem sigurnosti u budućnost.

*Tablica 2.* Aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimumi i maksimumi rezultata sudionika na Indeksu osobne kvalitete života.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Izmjereni Min – Max	Teorijski Min – Max
Opće zadovoljstvo životom	7.11	1.794	1 - 10	1 - 10
Zadovoljstvo standardom	6.63	2.075	1 - 10	1 - 10
Zadovoljstvo zdravljem	7.88	1.726	2 - 10	1 - 10
Zadovoljstvo postignućem u životu	7.07	2.045	1 - 10	1 - 10
Zadovoljstvo odnosima s bližnjima	7.49	2.006	1 - 10	1 - 10
Zadovoljstvo osjećajem sigurnosti	7.26	2.207	1 - 10	1 - 10
Zadovoljstvo osjećajem pripadanja zajednici	6.77	2.422	1 - 10	1 - 10
Zadovoljstvo osjećajem sigurnosti u budućnost	5.74	2.452	1 - 10	1 - 10

**Trenutno afektivno stanje.** U Tablici 3 nalaze se aritmetičke sredine, standardne devijacije, koeficijenti pouzdanosti te minimumi i maksimumi rezultata na Upitniku trenutnog afektivnog stanja. Rezultati pokazuju da su sudionici češće izvještavali o doživljavanju pozitivnog nego negativnog afektivnog stanja.

*Tablica 3.* Aritmetičke sredine, standardne devijacije, minimumi i maksimumi rezultata te koeficijenti pouzdanosti Upitnika trenutnog afektivnog stanja.

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Izmjereni Min – Max	Teorijski Min – Max	<i>α</i>
Pozitivni afekt	28.77	7.366	10 - 46	10 - 50	.868
Negativni afekt	19.75	9.102	10 - 50	10 - 50	.932

**Povezanost učestalosti korištenja različitih kognitivnih strategija regulacije emocija s mjerama subjektivne dobrobiti.** Analizom podataka željela se provjeriti povezanost različitih kognitivnih strategija regulacije emocija s kognitivnom (zadovoljstvo životom) i afektivnom (trenutno afektivno stanje) komponentom subjektivne dobrobiti.

Također, željeli su se provjeriti obrasci povezanosti različitih strategija kognitivne regulacije emocija s pojedinim domenama zadovoljstva životom.

Tablica 4 pokazuje korelacije između rezultata na mjerama kognitivnih strategija emocionalne regulacije s općim zadovoljstvom životom i trenutnim afektivnim stanjem. Iz tablice se može vidjeti da su kognitivne strategije emocionalne regulacije u podjednakoj mjeri povezane i s osobnom kvalitetom života i s trenutnim afektivnim stanjem.

Korelacije različitih kognitivnih strategija emocionalne regulacije s osobnom kvalitetom života umjerene su te su statistički značajne za većinu ispitanih strategija. Samookrivljavanje, ruminacija i katastrofiziranje u negativnoj su povezanosti s osobnom kvalitetom života, dok su sagledavanje iz druge perspektive, pozitivno refokusiranje, pozitivna reformulacija, prihvatanje i planiranje u pozitivnoj korelaciji. Najveći koeficijent korelacije osobne kvalitete života je sa strategijom sagledavanja iz druge perspektive, a nije utvrđena statistički značajna povezanost jedino sa strategijom okrivljavanja drugih.

*Tablica 4.* Korelacija između rezultata na različitim skalama Upitnika kognitivnih strategija regulacije emocija s rezultatom Općeg zadovoljstva životom i Trenutnog afektivnog stanja.

	Osobna kvaliteta života	Trenutno afektivno stanje	
		Pozitivni afekt	Negativni afekt
Samookrivljavanje	-.178**	-.086	.200**
Ruminacija	-.156**	.014	.281**
Okrivljavanje drugih	-.098	.001	.204**
Katastrofiziranje	-.208**	-.120*	.286**
Sagledavanje iz druge perspektive	.394**	.442**	-.206**
Pozitivno refokusiranje	.351**	.347**	-.101
Pozitivna reformulacija	.311**	.237**	-.092
Prihvatanje	.120*	.027	.016
Planiranje	.236**	.369**	-.032

Legenda: \* $p \leq .05$ ; \*\* $p < .01$

Pozitivni afekt u statistički je značajnoj negativnoj korelaciji sa strategijom katastrofiziranja, dok je u pozitivnoj korelaciji sa strategijama sagledavanja iz druge perspektive, pozitivnog refokusiranja, pozitivne reformulacije i planiranja. Povezanost je umjerena, a najveća je sa strategijom sagledavanja iz druge perspektive. Negativni afekt u

pozitivnoj je statistički značajnoj korelaciji sa strategijama samookrivljavanja, ruminacije, okrivljavanja drugih i katastrofiziranja, a u negativnoj sa strategijom sagledavanja iz druge perspektive. Korelacije su umjerene, a povezanost je najveća sa strategijom katastrofiziranja.

U Tablici 5 prikazani su koeficijenti korelacije ispitivanih kognitivnih strategija regulacije emocija i pojedinih domena osobne kvalitete života. Iz rezultata se može vidjeti da je zadovoljstvo u pojedinačnim domenama života statistički značajno i u različitoj mjeri povezano s različitim kognitivnim strategijama emocionalne regulacije. Međutim, može se primijetiti da su strategije sagledavanje iz druge perspektive, pozitivnog refokusiranja, pozitivne reformulacije i planirana u umjerenj pozitivnoj korelaciji sa svim domenama zadovoljstva životom. Katastrofiziranje je, s druge strane, u statistički značajnoj negativnoj korelaciji sa zadovoljstvom svim domenama.

*Tablica 5.* Korelacije između rezultata na skalama Upitnika kognitivnih strategija regulacije emocija i Indeksa osobne kvalitete života.

	Zadovoljstvo u domenama						
	životni standard	zdravlje	postignuće	odnosi s bližnjima	sigurnost	pripadanje	sigurnost u budućnost
Samookrivljavanje	-.052	-.076	-.158**	-.125*	-.121*	-.068	-.174*
Ruminacija	-.037	-.115*	-.088	-.113*	-.150**	-.079	-.155*
Okrivljavanje drugih	-.108*	-.123*	-.084	-.154**	-.118*	-.110*	-.090
Katastrofiziranje	-.175**	-.180*	-.152**	-.127*	-.127*	-.126*	-.176**
Sagledavanje iz druge perspektive	.238**	.178**	.365**	.208**	.238**	.249**	.301**
Pozitivno refokusiranje	.233**	.184**	.295**	.217**	.184**	.194**	.264**
Pozitivna reformulacija	.166**	.155**	.256**	.162**	.199**	.200**	.178**
Prihvatanje	.055	.066	.058	.097	.116*	.133*	.035
Planiranje	.128*	.104*	.222**	.162**	.105**	.105*	.195**

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Iako su pojedine strategije statistički značajno povezane sa svim domenama zadovoljstva životom, neke od strategija pokazale su statistički značajnu povezanost samo s

nekim od domena. Tako je, primjerice, strategija samookrivljanja negativno statistički značajno povezana sa zadovoljstvom postignućem, odnosima s bližnjima, osjećajem sigurnosti i osjećajem sigurnosti u budućnost. Strategija ruminacije u statistički je značajnoj negativnoj korelaciji sa zadovoljstvom zdravljem, odnosima s bližnjima, osjećajem sigurnosti i osjećajem sigurnosti u budućnost. Okrivljavanje drugih statistički je značajno negativno povezano sa zadovoljstvom životnim standardom, zdravljem, odnosima s bližnjima, osjećajem sigurnosti i pripadanja u zajednici. Strategija prihvatanja u pozitivnoj je statistički značajnoj korelaciji sa zadovoljstvom osjećajem sigurnosti i osjećajem pripadanja.

**Doprinos pojedinih kognitivnih strategija regulacije emocija u objašnjavanju varijance samoprocjena zadovoljstva životom.** U Tablici 6 prikazani su rezultati hijerarhijske regresijske analize. Ovom analizom željelo se ispitati u kojoj mjeri kognitivne strategije regulacije emocija doprinose osobnoj kvaliteti života kada se kontrolira utjecaj trenutnog afektivnog stanja i demografskih varijabli (dob i spol). Zbog toga je u postupku računanja hijerarhijske regresijske analize kriterijska varijabla bila osobna kvaliteta života, a prediktorske demografske varijable, trenutno afektivno stanje te kognitivne strategije emocionalne regulacije.

Analiza je provedena u tri koraka. U prvom koraku uključene su demografske varijable, u drugom koraku trenutno afektivno stanje, a u trećem koraku kognitivne strategije regulacije emocija. Rezultati su pokazali da demografske varijable nisu statistički značajan prediktor osobne kvalitete života te doprinose objašnjenju 0.5% ukupne varijance. U drugom koraku, međutim, trenutno afektivno stanje pokazalo se kao statistički značajan prediktor osobne kvalitete života. Pri tom pozitivni afekt predviđa povećanu osobnu kvalitetu života, dok negativni afekt predviđa smanjenu osobnu kvalitetu života. Trenutno afektivno stanje objašnjava dodatnih 34.2% varijance. U posljednjem koraku testiran je doprinos kognitivnih strategija emocionalne regulacije. Pokazalo se da strategije imaju statistički značajan doprinos u predviđanju osobne kvalitete života te objašnjavaju dodatnih 7.3% varijance. Međutim, od svih ispitivanih strategija jedino su se pozitivna reformulacija i pozitivno refokusiranje pokazale kao statistički značajni pozitivni prediktori osobne kvalitete života. Za ostale kognitivne strategije regulacije emocija nije utvrđena statistička značajnost kao prediktora. Trenutno afektivno stanje i kognitivne strategije regulacije emocija objašnjavaju ukupno 41.5% varijance osobne kvalitete života.

*Tablica 6.* Rezultati hijerarhijske regresijske analize s kriterijem Osobne kvalitete života te Trenutnim afektivnim stanjem i Upitnikom kognitivne emocionalne regulacije kao prediktorima.

Korak	Prediktori	$\beta$	$R$	$R^2$	$F$
1.	Dob	-.016	.074	.005	0.980
	Spol	.210			
2.	Dob	-.015	.589	.347	47.608**
	Spol	.368*			
	Trenutno afektivno stanje				
	Pozitivni afekt	.080**			
	Negativni afekt	-.087**			
3.	Dob	-.023	.644	.415	19.050**
	Spol	.297			
	Trenutno afektivno stanje				
	Pozitivni afekt	.058**			
	Negativni afekt	-.077**			
	Kognitivne strategije regulacije emocija				
	Sagledavanje iz druge perspektive	.025			
	Pozitivno refokusiranje	.055*			
	Pozitivna reformulacija	.065*			
	Prihvatanje	.050			
	Planiranje	.013			
	Samookrivljavanje	-.057			
	Ruminacija	-.039			
	Okrivljavanje drugih	-.027			
	Katastrofiziranje	.024			

Legenda: \* $p \leq .05$ ; \*\* $p < .01$

## Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos kognitivnih strategija regulacije emocija i različitih indikatora subjektivne dobrobiti. Pri tom se nastojalo odgovoriti na dva osnovna problema: provjeriti povezanost učestalosti korištenja različitih kognitivnih strategija regulacije emocija s mjerama subjektivne dobrobiti te provjeriti doprinos pojedinih strategija u objašnjenju varijance samoprocjena zadovoljstva životom. Naime, prethodna istraživanja pokazala su da su ugodne emocije ključan čimbenik subjektivne dobrobiti. S obzirom na to, adekvatna regulacija emocija može dovesti do toga da ljudi svakodnevno doživljavaju više ugodnih i manje neugodnih emocija. A budući da subjektivnu dobrobit čini visoka frekvencija ugodnih emocija (Lyubomirsky, King i Diener, 2005), adekvatna regulacija emocija u

svakodnevnim životnim situacijama može u velikoj mjeri pospješiti subjektivnu dobrobit. Zbog toga se pretpostavljalo da će kognitivne strategije regulacije emocija koje ljudi najčešće koriste biti povezane s njihovim izvještajima o općem zadovoljstvu životom kao i zadovoljstvom životom u pojedinim domenama.

Na temelju rezultata prijašnjih istraživanja pretpostavilo se da će učestalost korištenja pojedinih kognitivnih strategija regulacije emocija biti u većoj mjeri povezana s kognitivnom komponentom subjektivne dobrobiti nego s afektivnom komponentom. Kognitivna procjena temelji se na procjeni različitih aspekata života, bilo da se radi o općem zadovoljstvu životom ili zadovoljstvom pojedinim područjima. Zbog toga se smatralo da će način na koji pojedinac regulira svoje emocije biti povezan s njegovom globalnom procjenom zadovoljstva i procjenom zadovoljstva u pojedinim područjima. Osim toga, očekivalo se da će korištenje pojedinih kognitivnih strategija regulacije emocija imati drugačije obrasce povezanosti sa samoprocjenama zadovoljstva u različitim područjima života. Naime, različita područja života pred pojedinca stavljaju različite zahtjeve. Zbog toga različite strategije mogu bit potrebne kako bi se s tim zahtjevima uspješno nosili. U nekim područjima određeni način ponašanja može biti prikladan i dovoditi do optimalnih rezultata. U drugom području takav način ponašanja može biti neprikladan. Iz istog razloga upotreba pojedinih strategija može biti adaptivna u jednom području, ali ne i u drugom.

Naposljetku, očekivalo se da će, nakon kontrole trenutnog afektivnog stanja, strategije planiranja, prihvaćanja, pozitivne reformulacije, pozitivnog refokusiranja i sagledavanja iz druge perspektive biti značajni pozitivni, a strategije katastrofiziranja, samookrivljavanja, ruminacije i okrivljavanja drugih značajni negativni prediktori općeg zadovoljstva životom. Već je poznato da trenutno afektivno stanje uvelike utječe na procjenu zadovoljstva životom kao i to da način na koji pojedinac regulira emocije uvelike utječe na emocije koje doživljava (Ross i Wilson, 2000; prema Kim-Prieto i sur., 2005). U ovom istraživanju htjelo se dodatno ispitati mogu li kognitivne strategije koje pojedinac koristi kako bi regulirao svoje emocije objasniti dio varijance zadovoljstva životom. Način na koji pojedinac regulira emocije može uvelike utjecati na emocije koje i doživljava.

Nakon obrade prikupljenih podataka, dobiveni rezultati pokazali su da sudionici u prosjeku često koriste različite kognitivne strategije pri regulaciji vlastitih emocije u svakodnevnim životnim situacijama. Sudionici u prosjeku najčešće koriste strategije planiranja, pozitivne reformulacije i sagledavanja iz druge perspektive, dok strategije okrivljavanja drugih i katastrofiziranja koriste u prosjeku najrjeđe.

Ispitivanjem zadovoljstva životom općenito te zadovoljstva pojedinim životnim domenama pokazalo se da su sudionici u prosjeku relativno zadovoljni svojim životom općenito, kao i njegovim različitim domenama. Ovakvi rezultati u skladu su s prosječnim rezultatima u ispitivanju zadovoljstva životom dobivenim u dosadašnjim rezultatima, a koji pokazuju da je zadovoljstvo životom kod ljudi relativno visoko (Veenhoven, 1991). Detaljnijim pregledom rezultata može se primijetiti da su sudionici najviše zadovoljni svojim zdravstvenim stanjem, a najmanje zadovoljni osjećajem sigurnosti u budućnost. Takvi rezultati ne čude ako se uzme u obzir dob sudionika. Naime, u istraživanju su sudjelovali sudionici mlađe odrasle dobi, u prosjeku 25.5 (SD=5.154) godina starosti. Za ovu dobnu skupinu za očekivati je da imaju dobro zdravstveno stanje i relativno malo zdravstvenih tegoba. S druge strane, mnogi od njih nalaze se na prijelaznom razdoblju života u kojem se mogu suočavati s pitanjima poput karijere, nezaposlenosti, stupanja u brak, stvaranja vlastite obitelji i sl. te je moguće da se to odrazilo njihovim smanjenim zadovoljstvom osjećajem sigurnosti u budućnost.

Nadalje, rezultati na Upitniku trenutnog afektivnog stanja pokazali su da su kod sudionika prevladavali pozitivni afekti u odnosu na negativne. To je također u skladu s rezultatima prijašnjih istraživanja koja su pokazala da ljudi općenito u prosjeku zadržavaju pozitivno raspoloženje i pozitivne emocije (Lyubomirski, King, i Diener, 2005). Odgovori sudionika na subskali pozitivnog afekta bili su normalno distribuirani, dok je distribucija negativnog afekta bila pozitivno asimetrična. Ovakva distribucija odgovora na subskali negativnog afekta pokazuje da ljudi u prosjeku i kada doživljavaju negativan afekt, doživljavaju ga u manjem intenzitetu, dok tek manji broj sudionika doživljava visok intenzitet negativnog afekta. To govori da među sudionicima uglavnom prevladava umjereno pozitivan afekt, dok je negativan afekt zastupljen u manjoj mjeri te je manjeg intenziteta.

### **Povezanost učestalosti korištenja različitih kognitivnih strategija regulacije emocija s mjerama subjektivne dobrobiti**

**Povezanost kognitivnih strategija regulacije emocija s kognitivnom i afektivnom komponentom subjektivne dobrobiti.** Kako bi se odgovorilo na prvi problem istraživanja izračunate su korelacije kognitivnih strategija regulacije emocija s osobnom kvalitetom života te trenutnim afektivnim stanjem.

Rezultati su pokazali da su gotovo sve kognitivne strategije regulacije emocija statistički značajno povezane s osobnom kvalitetom života. Jedina strategija koje nije statistički značajno povezana s osobnom kvalitetom života je strategija okrivljavanja drugih.



Ovakvi rezultati pokazuju da je korištenje kognitivnih strategija regulacije emocija povezano s općim zadovoljstvom životom. Strategije prihvatanja, pozitivnog refokusiranja, planiranja, sagledavanja iz druge perspektive i pozitivne reformulacije pozitivno su povezane s osobnom kvalitetom života, a strategije ruminacije, samookrivljavanja i katastrofiziranja s njom su negativno povezane. Drugim riječima, rezultati ukazuju na to da su konstruktivne strategije koje su usmjerene na pojačavanje ili održavanje ugodnog afekta (npr. usmjeravanje na pozitivne aspekte situacije, planiranje načina na koji će se problem riješiti i sl.) povezane s većim zadovoljstvom životom. S druge strane, strategije koje su usmjerene na neugodne emocije (npr. stalno razmišljanje o neugodnom događaju, usmjeravanje samo na negativne aspekte događaja i sl.) povezane su sa smanjenim zadovoljstvom životom. To može značiti da vrsta strategije koju pojedinac upotrebljava dovodi do većeg ili manjeg zadovoljstva životom. Budući da se radi o korelaciji, ovakvi rezultati također mogu značiti i to da su ljudi koji su zadovoljniji životom skloniji upotrebljavati konstruktivnije strategije usmjerene prema pozitivnim emocijama. U svakom slučaju, utvrđeno je da je način na koji pojedinac regulira vlastite emocije kada se nađe u stresnoj ili problematičnoj situaciji povezan s razinom zadovoljstva životom koju doživljava, a to govori o važnosti korištenja adekvatnih kognitivnih strategija regulacije emocija u postizanju visokog zadovoljstva na kognitivnoj komponenti subjektivne dobrobiti.

Osim s općim zadovoljstvom životom, kognitivne strategije regulacije emocija povezane i s trenutnim afektivnim stanjem. Korelacija je utvrđena za obje subskale – i za pozitivno i za negativno trenutno afektivno stanje. Međutim, način na koji su strategije povezane sa svakom subskalom različiti je. Naime, neke od strategija značajno su povezane samo s pozitivnim, dok su druge značajno povezane samo s negativnim trenutnim afektom. Pozitivno refokusiranja, planiranje, sagledavanje iz druge perspektive i pozitivna reformulacije u pozitivnoj su korelaciji s pozitivnim afektom, dok je katastrofiziranje s njim u negativnoj korelaciji. S druge strane, negativni afekt u pozitivnoj je korelaciji sa strategijama katastrofiziranja, samookrivljavanja, okrivljavanja drugih i ruminacije. Strategija sagledavanja iz druge perspektive u negativnoj je korelaciji s negativnim trenutnim afektom.

Iz ovakvih rezultata može se zaključiti da osobe koje koriste konstruktivne kognitivne strategije regulacije emocija doživljavaju pozitivan afekt u većoj mjeri. Za razliku od njih, osobe koje češće koriste strategije usmjerene na neugodne emocije češće doživljavaju neugodna afektivna stanja. To može značiti da korištenje pojedinih strategija u svakodnevnim situacijama u životu dovodi do veće razine ugodnog afekta pa samim time i veće subjektivne

dobrobiti. Međutim, treba naglasiti da način na koji ispitanici izvještavaju o korištenju pojedinih strategija može biti pod utjecajem različitih faktora i ne mora uvijek odgovarati stvarnoj učestalosti njihovog korištenja. Naime, kada se ljudi prisjećaju emocionalnih sadržaja, njihova prisjećanja o tome kako su se osjećali u nekoj situaciji u prošlosti ne mora nužno odgovarati onome kako su se stvarno tada osjećali. Stvarni doživljaj emocije i njezino kasnije prisjećanje povezani su, ali nisu identični (Kim-Prieto i sur., 2005). Čimbenici koji mogu utjecati na prisjećanje emocija mogu biti različiti – ciljevi i vrijednosti, motivacija, trenutno raspoloženje i sl. (Ross i Wilson, 2000; prema Kim-Prieto i sur., 2005). Trenutno raspoloženje jedan je od čimbenika koji je mogao djelovati u ovom slučaju. Istraživanja su pokazala da se ljudi lakše dosjećaju onih informacija koje odgovaraju njihovom trenutnom raspoloženju. Kada su ljudi pozitivno raspoloženi bolje se prisjećaju pozitivnih aspekata svog života, a kada su negativno raspoloženi, bolje se prisjećaju negativnih aspekata (Levine i sur., 2001). Ove pristranosti u dosjećanju mogu na jednak način djelovati i na prisjećanje načina na koji su se ljudi nosili sa stresnim situacijama i strategija koje su pri tome koristili kako bi regulirali emocije koje su doživljavali. Drugim riječima, rezultati o povezanosti kognitivnih strategija regulacije emocija i pozitivnog i negativnog afekta mogu upućivati i na to da se osobe koje doživljavaju pozitivna afekt lakše prisjećaju situacija u kojima su, kako bi se suočili sa stresnom situacijom, koristili konstruktivne strategije koje su im vjerojatno omogućile uspješno rješavanje problema. S druge strane, kada doživljavaju negativna afekt, moguće je da se ljudi lakše prisjećaju situacija u kojima je njihovo suočavanje s problemom bilo manje uspješno, u kojima im je, primjerice, bilo teško usmjeriti se na pozitivno i u kojima su puno više razmišljali o negativnim aspektima situacije.

Treba, također, primijetiti i to da su s pozitivnim afektom u statistički značajnoj pozitivnoj korelaciji jedino konstruktivne strategije kognitivne regulacije emocija. Jedini izuzetak je katastrofiziranje čija je povezanost s pozitivnom afektom negativna. Korelacije s ostalim strategijama nisu statistički značajne. S negativnim afektom, s druge strane, u pozitivnoj korelaciji su sve strategije koje su usmjerene na negativne emocije. Uz izuzetak sagledavanja iz druge perspektive koje negativno korelira s negativnim afektom, ostale konstruktivne strategije nisu značajno povezane s negativnim afektom. Ovakav odnos između kognitivnih strategija i trenutnog afekta može upućivati na to da upotreba konstruktivnih strategija ne mora nužno smanjiti neugodna afektivna stanja u nekoj situaciji. No, budući da su pozitivan i negativan afekt nezavisni (Križanić, Kardum, Knezović, 2014), upotreba ovih

strategija može dovesti do povećanja pozitivnog afekta. Moguće je da obrnuti odnos vrijediti za konstruktivne strategije i negativna afekt.

S obzirom da se radi o korelacijskom istraživanju ne mogu se donositi zaključci o uzročno-posljedičnoj povezanosti. No bez obzira na to, ovi rezultati govore o važnosti strategija regulacije emocija te pokazuju da strategije koje se koriste jesu povezane s emocijama koje pojedinac doživljava, a samim time i s afektivnom komponentom subjektivne dobrobiti.

Kada se uspoređi povezanost kognitivnih strategija s kognitivnom i afektivnom komponentom subjektivne dobrobiti, može se vidjeti da dobiveni rezultati potvrđuju postavljenu hipotezu. Odnosno da su kognitivne strategije regulacije emocija u većoj mjeri povezane s kognitivnom komponentom subjektivne dobrobiti (općim zadovoljstvom životom) nego s afektivnom komponentom (trenutnim afektivnim stanjem). To se može zaključiti iz nalaza da je veći broj strategija ukupno povezan s općim zadovoljstvom životom nego s pozitivnim i negativnim afektom pojedinačno – s općim zadovoljstvom koreliraju gotovo sve strategije, dok s pojedinačnim subskalama pozitivnog i negativnog afekta koreliraju samo neke strategije. Ipak, treba naglasiti da je i povezanost s afektivnom komponentom također važna, osobito ako se pažljivije promotri obrazac povezanost pojedinih strategija s pojedinom subskalom trenutnog afektivnog stanja.

**Obrasci povezanosti kognitivnih strategija regulacije emocija i različitih domena zadovoljstva životom.** Sljedeća pretpostavka istraživanja bila je da će pojedine kognitivne strategije regulacije emocija imati različite obrasce povezanosti sa zadovoljstvom u različitim domenama života. Za ovu pretpostavku može se reći da je potvrđena. Analiza korelacija među varijablama pokazala je da su neke kognitivne strategije regulacije emocija statistički značajno povezane sa zadovoljstvom u svim domenama života koje su ispitivane u ovom istraživanju. Pri tom, značajnima su se pokazale strategije sagledavanja iz druge perspektive, pozitivnog refokusiranja, pozitivne reformulacije i planiranja koje su sve u pozitivnoj korelaciji sa svim ispitanim domenama života. Strategija katastrofiziranja u statistički je značajnoj negativnoj korelaciji sa svim domenama. Za ove strategije, dakle, može se reći da su podjednako važne u svim domenama zadovoljstva životom te su povezane u većoj ili manjoj mjeri s visokim zadovoljstvom u ovim područjima. Većinu strategija koje su značajno povezane sa zadovoljstvom u različitim domenama čine konstruktivne strategije koje omogućuju aktivno suočavanje sa stresnom situacijom. To su strategije koje su usmjerene na pozitivne aspekte bilo problematične situacije bilo drugih aspekata života te one strategije

koje su usmjerene aktivnom suočavanju i rješavanju problema. Slično kao i kod općeg zadovoljstva životom, ovakva povezanost upućuje na važnost aktivnog i konstruktivnog suočavanja s negativnim situacijama i neugodnim emocijama. Također, za osobe koje imaju visoko zadovoljstvo u ovim područjima može se reći da će vjerojatnije koristiti konstruktivne strategije u suočavanju s problemima u različitim područjima. Strategija koja je konzistentno negativno povezana sa zadovoljstvom u svim područjima je strategija katastrofiziranja. To znači da katastrofiziranje, odnosno prenaglašavanje negativnih aspekata situacije i generaliziranje tih aspekata na druge situacije u životu, više od drugih strategija utječe na nezadovoljstvo različitim domenama života. Odnosno, osobe koje su nezadovoljne pojedinim područjem života sklonije su katastrofizirati kada se nađu u problematičnoj situaciji.

Ovi rezultati u skladu su s nekim prethodnim istraživanjima (npr. Abbe, Tkach i Lyubomirsky, 2003) koja su pokazala da su ljudi koji izvještavaju o visokoj razini sreće i zadovoljstva životom skloniji, nakon doživljenog neuspjeha, usredotočiti se na nove zadatke te manje razmišljati o doživljenom neuspjehu. Također, korištenje konstruktivnih strategija povezano je s većom učestalošću pozitivnog afekta, a iz prethodnih istraživanja (npr. Fredrickson, 2001) poznato je da doživljavanje pozitivnog afekta doprinosi dobrobiti u životu u različitim aspektima. Zbog toga i korištenje ovih strategija može biti povezano sa zadovoljstvom u različitim domenama.

Međutim, iako su neke kognitivne strategije povezane značajno sa zadovoljstvom u svim domenama života, za neke od strategija utvrđena je povezanost samo s nekim domenama života. To znači, da više ili manje učestalo korištenje nekih strategija može biti povezano sa zadovoljstvom u jednoj domeni, ali ne i u drugoj. Tako je, primjerice, samookrivljavanje značajno negativno povezano samo sa zadovoljstvom postignućem, odnosima s bližnjima i osjećajem sigurnosti u budućnost. Ruminacija je, s druge strane, značajno negativno povezana sa zadovoljstvom zdravljem, odnosima s bližnjima, osjećajem sigurnosti i osjećajem sigurnosti u budućnost. Sa zadovoljstvom u drugim domenama života ove kognitivne strategije regulacije emocija nisu značajno povezane. Okrivljavanje drugih i prihvatanje također su strategije koje su značajno povezane sa zadovoljstvom u samo nekima od domena.

Ovakvi podaci idu u prilog pretpostavci da različite situacije pred pojedinca stavljaju različite zahtjeve te da ti različiti zahtjevi traže drugačije načine suočavanja i regulacije emocija. Iako je korištene nekih strategija univerzalno važno i povezano sa visokim zadovoljstvom u svim područjima, prilagodba kognitivnih strategija regulacije emocija

situaciji u kojoj se pojedinac nalazi također je bitna. Primjerice, učestalo korištenje strategije samookrivljavanja može biti značajno negativno povezano sa zadovoljstvom postignućem jer je osoba usmjerena na vlastite pogreške i propuste koje su mogle dovesti do postignuća manjeg od željenog ili očekivanog. S druge strane, sklonost upotrebi strategije samookrivljavanja ne mora biti značajno povezano sa zadovoljstvom zdravljem jer ovo područje ljudi, pogotovo oni koji pripadaju dobnoj skupini koja je sudjelovala u ovom istraživanju, rjeđe doživljavaju kao nešto što je pod njihovom neposrednom kontrolom. Zbog toga svoje dobro ili loše zdravlje mogu u manjoj mjeri pripisivati sebi i svojim postupcima. Isto tako, sklonost okrivljavanju drugih ne mora biti povezana sa zadovoljstvom postignućem jer su ljudi skloniji svoje uspjehe i neuspjehe pripisivati sebi i svojim postupcima. No sklonost češćoj upotrebi ove strategije može biti povezana sa smanjenim zadovoljstvom odnosima s bližnjima ili pripadanjem u zajednici jer u tom slučaju ljudi mogu uzrok problemima u odnosima s drugima pripisivati drugim ljudima, a ne sebi, što može utjecati na lošije odnose s tim ljudima i slabije zadovoljstvo tim odnosima.

### **Doprinos pojedinih kognitivnih strategija regulacije emocija u objašnjavanju varijance samoprocjena zadovoljstva životom.**

Zadnji problem istraživanja bio je provjeriti doprinos pojedinih strategija regulacije emocija u objašnjavanju varijance zadovoljstva životom. S tim ciljem provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Rezultati provedene analize pokazali su da kognitivne strategije regulacije emocija nisu prediktor zadovoljstva životom na način na koji se prema hipotezi očekivalo. Naime, pretpostavljalo se da će, uz kontrolu trenutnog afektivnog stanja, strategije sagledavanja iz druge perspektive, pozitivnog refokusiranja, pozitivne reformulacije, prihvatanja i planiranja biti pozitivni prediktori zadovoljstva životom, dok će strategije samookrivljavanja, ruminacije, katastrofiziranja i okrivljavanja drugih biti njegovi negativni prediktori.

Kada donose procjenu zadovoljstva životom, ljudi se mogu oslanjati na različite indikatore iz vlastitog života, iskustva ili okoline. Indikatori koje pojedinci koriste mogu se razlikovati i s obzirom na to radili se o procjenama općeg zadovoljstva životom ili zadovoljstva životom u pojedinim područjima. Pri procjeni zadovoljstva životom u pojedinim domenama ljudi su skloniji oslanjati se na specifične i konkretne informacije i iskustva vezana uz ta područja. Međutim, procjene općeg zadovoljstva životom apstraktnije su te su u većoj mjeri globalne. Kada ih se pita da procjene svoje opće zadovoljstvo životom, ljudi se mogu oslanjati na različite indikatore, a jedan od indikatora na koji se najčešće oslanjaju je trenutno

raspoloženje (Kim-Prieto i sur., 2005). Kada su ugodno raspoloženi, ljudi su skloniji svoje opće zadovoljstvo životom procjenjivati pozitivnije nego kada doživljavaju neugodno raspoloženje. Iz tog razloga, u ovom istraživanju efekt trenutnog afektivnog stanja kontroliran je kako bi se provjerio doprinos pojedinih kognitivnih strategija regulacije emocija u objašnjavanju dijela varijance općeg zadovoljstva životom. Slična istraživanja (npr. Abbe, Tkach, Lyubomirsky, 2003) pokazala su da strategije koje su usmjerene na pozitivne emocije imaju najveći doprinos od svih drugih strategija u objašnjavanju zadovoljstva životom. U ovom istraživanju cilj je bio provjeriti taj odnos uz dodatnu kontrolu trenutnog afektivnog stanja.

Obrada rezultata pokazala je da su uz kontrolu trenutnog afektivnog stanja, koje se pokazalo kao značajan prediktor zadovoljstva životom, jedino strategije pozitivne reformulacije i pozitivnog refokusiranja značajni prediktori zadovoljstva životom. Trenutno afektivno stanje objašnjava 34.2% ukupne varijance zadovoljstva životom, dok kognitivne strategije regulacije emocija objašnjavaju dodatnih 7.3% varijance.

Ovakvi rezultati idu u prilog prethodnim istraživanjima koja govore o važnosti trenutnog afektivnog stanja u procjeni općeg zadovoljstva životom. No, u ovom istraživanju pokazao se također i značajan utjecaj strategija pozitivnog refokusiranja i pozitivne reformulacije. Drugim riječima, uz trenutno afektivno stanje, sposobnost da se pojedinac usmjeri na pozitivne karakteristike situacije u kojoj se nalazi ili na neke druge pozitivne aspekte svog života, također je značajan prediktor pozitivne procjene osobne kvalitete života. U nekim istraživanjima (npr., Abbe, Tkach, i Lyubomirsky, 2003) pokazalo se da sretniji ljudi ne doživljavaju manju učestalost negativnog afekta od nesretnih ljudi već da negativnim situacijama pristupaju na drugačiji, pozitivniji način – pozitivnije reagiraju na te događaje te ih interpretiraju u pozitivnijem svjetlu. Rezultati ovog istraživanja također podupiru takve nalaze. Sposobnost fokusiranja na pozitivne događaje i nastojanje da se događaje sveukupno interpretira na pozitivniji način čini važan doprinos u općem osjećaju zadovoljstva životom u cjelini. Usmjeravanje na pozitivno pritom je važnije od drugih konstruktivnih strategija (poput planiranja ili sagledavanje iz druge perspektive). Može se reći da mogućnost usmjeravanja na pozitivne aspekte u bilo kojoj situaciji na neki način stvara otpornost pojedinca na negativno djelovanje te situacije. Na taj način neugodna situacija manje šteti općem zadovoljstvu životom. Iako se ljudi u teškim ili stresnim situacijama često usmjeravaju na planiranje ili smišljanje što boljeg rješenja i izlaza iz te situacije, mogućnost usmjeravanja na pozitivno još je važnija za zadržavanje visokog stupnja zadovoljstva. Baumeister i sur. (2001) su u svom

istraživanju pokazali da negativni događaji imaju puno jači efekt na sreću i zadovoljstvo od pozitivnih. I zbog toga je mogućnost usmjeravanja na pozitivno čak i u teškim situacijama jako važna. Na taj način može se ublažiti negativan utjecaj neugodnih iskustava na osjećaj sveukupnog zadovoljstva životom. Kada se usmjerava na pozitivne aspekte, osoba čak i kada trenutno doživljava negativan afekt, neće svoje opće zadovoljstvo životom procjenjivati u jednako negativnom svjetlu.

### **Nedostaci istraživanja i smjernice za buduća istraživanja**

Naposljetku, treba reći nešto o nedostacima ovog istraživanja koji su mogli utjecati na dobivene rezultate i zaključke koji su iz njih proizašli. Također, treba spomenuti i moguće implikacije za buduća istraživanja kako bi se postiglo još bolje poznavanje ovog područja.

Prije svega, treba istaknuti da je istraživanje provedeno on-line. Ovakav način prikupljanja podataka omogućio je lakše pristupanje ciljnoj populaciji koju su činile mlađe odrasle osobe. Međutim, on-line način prikupljanja podataka ima neke nedostatke koji mogu utjecati na način odgovaranja sudionika pa samim time i na rezultate koji se dobiju i zaključke koji se na temelju tih rezultata donose. Prije svega, uvjeti ispunjavanja upitnika nisu za sve sudionike istraživanja bili jednaki. Naime, prilikom on-line istraživanja teško je kontrolirati vrijeme u kojem sudionik započinje i završava ispunjavanje upitnika, u kojem dobu dana ga ispunjava i sl. Također, neki sudionici mogli su, primjerice, usred ispunjavanja upitnika napraviti pauzu, razgovarati s nekim za vrijeme ispunjavanja i sl. To sve može utjecati na odgovore koje daju smanjujući ili ometajući njihovu pažnju, koncentraciju i usmjerenost na same čestice upitnika. Uvjeti u kojima su sudionici ispunjavali upitnike također nisu mogli biti kontrolirani te nije poznato jesu li sudionici ispunjavali upitnike sami ili u društvu, na kojoj lokaciji i sl. Ukratko, niz različitih faktora koje nije bilo moguće kontrolirati, a koji su povezani s on-line načinom provedbe istraživanja, mogli su utjecati na dobivene rezultate istraživanja.

Također, zbog ovakvog načina prikupljanja podataka moguće je da je uzorak bio nereprezentativan. Motiviranost sudionika za sudjelovanje u istraživanju također se nije mogla kontrolirati. Ukoliko je ona bila smanjena, to je moglo dovesti do nemarnog ispunjavanja upitnika što se moglo odraziti na rezultate istraživanja. Naposljetku, prilikom on-line istraživanja nemoguće je kontrolirati tko zaista ispunjava upitnike.

Sljedeći nedostatak istraživanja je korištenje jedino mjera samoprocjene pri ispitivanju svih konstrukata koji su bili predmet interesa u ovom istraživanju. Iako se radi o ispitivanju

fenomena koji su vrlo subjektivni pa su subjektivne mjere, poput samoprocjena, često najbolji način njihovog ispitivanja, ovakve mjere ipak imaju neke nedostatke. Mnogi autori (npr., Kasebir i Diener, 2009) smatraju da je sreću i zadovoljstvo životom kao i trenutno afektivno stanje najbolje procjenjivati subjektivnim mjerama jer se radi o izrazito subjektivnim fenomenima – pojedinac sam za sebe može najbolje procijeniti osjeća li se sretno ili zadovoljno svojim životom ili ne. Međutim, procjena učestalosti korištenja kognitivnih strategija regulacije emocija mogla je biti iskrivljena različitim faktorima koji su mogli utjecati na dosjećanje ovakvih informacija, a koji u ovom istraživanju nisu bili kontrolirani.

Nadalje, problem u ovom istraživanju koji je mogao dovesti do krivih zaključaka je i sam način operacionalizacije kriterijske varijable, odnosno osobne kvalitete života. Naime, u ovom istraživanju opće zadovoljstvo životom mjereno je samo jednom česticom. Na taj način ova mjera bila je podložna djelovanju različitih nesistematskih varijabilnih faktora koji nisu mogli biti kontrolirani. Osim toga, pouzdanost mjere nije mogla biti utvrđena. Samim time sigurnost u opravdanost korištenja ove mjere pri donošenju zaključaka je smanjena. Zbog toga bi u budućim istraživanjima bilo dobro koristiti mjere osobnog zadovoljstva životom koje se sastoje od nekoliko čestica. Procjena općeg zadovoljstva životom na Indeksu osobne kvalitete života može se dobiti na dva načina. U ovom istraživanju korištene je jedan način – procjena općeg zadovoljstva donesena je na temelju samo jedne čestice, i to pitanja „Koliko ste općenito zadovoljni svojim životom?“. Drugi način reprezentacije općeg zadovoljstva životom proizlazi iz prosjeka procijenjenog zadovoljstva na svakoj od sedam ispitivanih domena (International Wellbeing Group, 2013). Ovakav način procjene općeg zadovoljstva životom bio bi pouzdanija mjera pa bi se na taj način mogli donijeti bolji zaključci o odnosu kognitivnih strategija regulacije emocija, trenutnog afektivnog stanja i općeg zadovoljstva životom.

Poznato je da na rezultate ispitivanja može utjecati i redoslijed čestica u upitnicima. S obzirom na to da su procjene zadovoljstvom u pojedinim domenama konkretnije i usmjeravaju razmišljanje pojedinca na određeni način, bilo je potrebno kontrolirati njihov mogući utjecaj na procjenu općeg zadovoljstva životom. To je u ovom istraživanju kontrolirano na način da je čestica kojom se ispitivalo opće zadovoljstvo životom zadana prva, a tek nakon toga zadane su čestice koje su ispitivale zadovoljstvo pojedinim domenama.

Osim prevladavanja nedostataka ovog istraživanja, u budućim istraživanjima trebalo bi uzeti u obzir i neke druge faktore koji bi mogli utjecati na odnos strategija regulacije emocija i različitih indikatora subjektivne dobrobiti. Primjerice, mogao bi se ispitati utjecaj različitih



vrijednosti, vjerovanja i ciljeva koje pojedinac ima na strategije regulacije emocija koje u različitim situacijama koristi. Vrijednosti, vjerovanja i ciljevi utječu na emocije koje pojedinac doživljava (Ross i Wilson, 2000; prema Kim-Prieto i sur., 2005). Moguće je da one utječu i na izbor strategija, a onda i na opće zadovoljstvo životom kao i zadovoljstvo u različitim domenama. Isto vrijedi i za različite kulturne norme i očekivanja (Oishi, 2002; prema Kim-Prieto i sur., 2005). Također, poznato je i da osobine ličnosti utječu na emocije u svakodnevnom životu. Moguće je da su i one povezane s izborom strategija regulacije emocija u pojedinim situacijama.

U ovom istraživanju već se pokazalo da su različite strategije na različit način povezane sa zadovoljstvom u različitim domenama života. U budućim istraživanjima ovaj bi se odnos mogao detaljnije ispitati. Bilo bi dobro, primjerice, ispitati u kojoj mjeri trenutno afektivno stanje i strategije koje pojedinac koristi mogu predvidjeti njegovo zadovoljstvo u različitim domenama života. Također, mogla bi se uzeti u obzir i važnost koju pojedinac pridaje pojedinoj domeni života te ispitati doprinose li one dome koje pojedinac procjenjuje kao važnijima više općem zadovoljstvu životom te razlikuju li se strategije koje pojedinac koristi pri regulaciji emocija u pojedinim situacijama s obzirom na važnost koju pridaje toj domeni života.

### **Zaključak**

Ovim istraživanjem željelo se detaljnije ispitati odnos kognitivnih strategija regulacije emocija sa subjektivnom dobrobiti. Rezultati su pokazali da su kognitivne strategije regulacije emocija značajno povezane s općim zadovoljstvom životom, odnosno s kognitivnom komponentom subjektivne dobrobiti. Kognitivne strategije regulacije emocija povezane su i s afektivnom komponentom subjektivne dobrobiti, no ne u jednakoj mjeri i na jednak način kao s kognitivnom komponentom. Nadalje, rezultati su pokazali da su samo neke od kognitivnih strategija regulacije emocija uz kontrolu trenutnog afektivnog stanja značajni prediktori općeg zadovoljstva životom. Općenito, rezultati ukazuju na važnost fokusiranja na pozitivne aspekte situacije čak i kada se doživljavaju neugodna iskustva. Ovakvi nalazi imaju različite implikacije za buduća istraživanja.

## Literatura

- Abbe, A., Tkach, C., i Lyubomirsky, S. (2003). The Art of Living by DIspositionally Happy People. *Journal of Happiness Studies*, 4, 385-404.
- Argyle, M., i Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. U: Strack, F., Argyle, M., i Schwarz, N. (Ur.), Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective (77-100). Oxford: Pergamon Press.
- Baumeister, R., F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., i Vohs, K. D. (2001). Bad Is Stronger Than Good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Brandstätter, H. (1991). Emotions in everyday life situations. Time sampling of subjective experience. U: Strack, F., Argyle, M., i Schwarz, N. (Ur.), Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective (173-192). Oxford: Pergamon Press.
- Csikszentmihalyi, M., i Mei-Ha Wong, M. (1991). The situational and personal correlates of happiness: a cross-national comparison. U: Strack, F., Argyle, M., i Schwarz, N. (Ur.), Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective (193-212). Oxford: Pergamon Press.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Sandvik, E., i Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. U: Strack, F., Argyle, M., i Schwarz, N. (Ur.), Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective (119-140). Oxford: Pergamon Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., i Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Oishi, S., i Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and COgnitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 503-425.
- Diener, E., i Seligman, E. P. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being. *American Psychological Society*, 5(1), 1-31.

- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. U: Diener, E. (Ur.), *The Science of Well-Being* (11-58). New York: Springer.
- Diener, E., i Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(11), 1-41.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L., i Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686.
- Garnefski, N., Kraaij, V., i Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation adn emotional problems. *Presonality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, Ph. (2002). Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., i van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Presonality and Individual Differences*, 36, 267-276.
- Garnefski, N., Baan, N., i Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38, 1317-1327.
- Garnefski, N., i Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychology Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V, i ten Cate, R. (2009). Cognitive Emotion Regulation Strategies and Psychological Adjustment in Adolescents With a Chronic Disease. *Journal of Adolescence* 32, 449-454.
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, N., i ten Cate, R. (2009). Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32, 449-454.

- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J., i John, O. P. (2003). Individual Differences in The Emotion Regulation Processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. U: Gross, J. J. (Ur.), *Handbook of emotion regulation* (3-20). New York: The Guilford Press.
- Heade, B., i Wearing, A. (1991). Subjective well-being: a stocks and flows framework. U: Strack, F., Argyle, M., i Schwarz, N. (Ur.), *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective* (49-75). Oxford: Pergamon Press.
- International Wellbeing Group (2013). Personal Wellbeing Index: 5th Edition Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University
- James, H. S., i Chymis, A., G. (2004). Are Happy People Ethical People? Evidence from North America and Europe. *Agricultural Economics*, 8, 1-27.
- Kesebir, P., i Diener, E. (2009). In Pursuit of Happiness: Empirical Answers to Philosophical Questions. U: Diener, E. (Ur.), *The Science of Well-Being* (59-74). New York: Springer.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., i Diener, M. (2005). Integrating the Diverse Definitions of Happiness: A Time-Sequential Framework of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 216-300.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling (Third Edition)*. New York: Guilfor Press
- Križanić, V., Kardum, I., i Knezović, Z. (2014). Stres u svakodnevnom životu i temeljni afekt: provjera dinamičkog modela afekta. *Društvena istraživanja* 23(3), 469-488.
- Larsen, R. J., i Eid, M. (2008). Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being. U: Eid, M., i Larsen, R. J. (Ur.), *The Science of Subjective Well-Being* (1-13). New York: Guilford Publications
- Larsen, R. (2009). The Contributions of Positive and Negative Affect to Emotional Well-Being. *Psychological Topics*, 18, 247-266.

- Levine, L. J., Prohaska, V., Burgess, S. L., Rice, J. A., i Laulhere, T. M. (2001). Remembering past emotions: The role of current appraisals. *Cognition and emotion*, 15(4), 393-471.
- Lewinshon, P., Redner, J., i Seeley, J. (1991). The relationship between life satisfaction and psychosocial variables: new perspectives. U: Strack, F., Argyle, M., i Schwarz, N. (Ur.), *Subjective Well-Being: an interdisciplinary perspective* (141-171). Oxford: Pergamon Press.
- Li, L., Zhu, X., Yang, Y., He, J., Yi, J., Wang, Y., i Zhang, J. (2015). Cognitive emotion regulation: characteristics and effect on quality of life in women with breast cancer. *Health and Quality of Life Outcomes*. 13(51), 1-10.
- Luhmann, M., Hawkley, L. C., i Cacioppo, J. T. (2014). Thinking About One's Subjective Well-Being: Average Trends and Individual Differences. *Journal of Happiness Studies*, 15, 757-781.
- Lyubomirsky, S., King, L., i Diener, E., (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(5), 803-855.
- Lyubomirsky, S., i Sheldon, K. M. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 5(2), 111-131.
- Martin, R. C., i Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality nad Individual Differences*, 39, 1249-1260.
- Mauss, I. B., i Tamir, M. (2014). Emotion Goals: How Their Content, Structure, and Operation Shape Emotion Regulation. U: Gross, J. J. (Ur.), *Handbook of emotion regulation* (361-375). New York: The Guilford Press.
- Nykliček, I., Vingerhoets, A., i Zeelenberg, M. (2011). Emotion Regulation and Well-Being: A View from Different Angles. U: Nykliček, I., Vingerhoets, A., i Zeelenberg, M. (Ur.), *Emotion Regulation and Well-Being* (1-12). New York. Springer.
- Pavot, W., i Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Popov, S. (2010). Relacija kognitivne emocionalne regulacije, osobina ličnosti i afektiviteta. *Primjenjena psihologija*, 1, 59-76.

- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Rozin, P., i Rozyman, E. B. (2001). Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion. *Personalita nad Social Psychology Review*, 5(4), 296-320.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., i Dzokoto, V. (2002). Culture, Personality, and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life Satisfaction. *Personality Processes and Individual Differences*, 82(4), 582-593.
- Sheppes, G., Catran, E., i Meiran, N. (2009). Reappraisal (but not distraction) is going to make you sweat: Physiological evidence for self-control effort. *International Journal of Psychophysiology*, 71, 91-96.
- Sirgy, M. J. (2012). *The Psychology of Quality of Life: Hedonic Well-Being, Life Satisfaction and Eudaimonia*. New York: Springer.
- Strümpfer, D. J. W. (2006). Positive emotions, positive emotionality and their contribution to fortigenti living: A review. *South African Journal of Psychology*, 36(1), 144-167.
- Tadić, M. (2008). Pregled nekih istraživanja u kontekstu subjektivne dobrobiti. *Društvena istraživanja Zagreb*, 1-2(105-106), 117-136.
- Tamir, M. (2009). What Do People Want to Feel and Why? Pleasure and Utility in Emotion Regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101-105.
- Tamir, M., i Mauss, I. B. (2011). Social Cognitive Factors in Emotional Regulation: Implications for Well-Being. U: Nykliček, I., Vingerhoets, A., i Zeelenberg, M. (Ur.), *Emotion Regulation and Well-Being* (21-45). New York: Springer.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., i Muraven, M. (2005). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42, 379-384.
- Veenhoven, R. (1991). Questions on happiness: classical topics, modern answers, blind spots. U: Strack, F., Argyle, M., i Schwartz, N. (Ur.), *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective* (7-24). Oxford: Pergamon Press.
- Vingerhoets, J. J. M, Nykliček, I., i Denollet, J. (2008). Introduction: Emotions, Emotion Regulation, and Health. U: Vingerhoets, J. J. M., Nykliček, I., i Denollet, J. (Ur.), *Emotion Regulation – Conceptual and Clinical Issues* (3-9). New York: Springer.

- Vuletić, G. (2011). *Kvaliteta života i zdravlje*. Osijek: Filozofski fakultet Sveučilišta u Osijeku.
- Wang, Y., Yi, J., He, J., Chen, G., Li, L., Yang, Y., i Zhu, X. (2014). Cognitive emotion regulation strategies as predictors of depressive symptoms in women newly diagnosed with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 23, 93-99.
- Watson, D., Clark, L. A., i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.